

La importància de l'educació emocional a l'escola.

Proposta pràctica a les aules de P3

Título: La importància de l'educació emocional a l'escola. Proposta pràctica a les aules de P3. **Target:** Educación Infantil. **Asignatura:** Educación Emocional. **Autor:** M^a José Muñoz Santamans, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Maestra de Educación Física.

En la pràctica docent ens lamentem de la poca motivació dels alumnes i de l'augment dels comportament disruptius. Ho atribuïm a la realitat canviant de la societat, a la crisi de valors, a la disgregació del sistema familiar, a la influència dels mas-mèdia, però potser molts d'aquests problemes provenen de l'escàs coneixement emocional que posseïm de nosaltres mateixos i dels que ens envolten. Es pot dir que en la societat actual es manifesta un analfabetisme emocional que afecta a tots els àmbits. L'escola és un d'ells, i per tant, és necessari que l'educació emocional s' integri en el currículum.

L'educació formal, fins ara, no havia pres consciència de la importància de les competències emocional. Les *competències emocionals* són "la capacitat per gestionar de manera adient un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular, apropiadament els fenòmens emocionals i afectius" (Bisquerra, 2009). Per tant, les competències emocionals afavoreixen les relacions amb les altres persones, amb un mateix, facilita la resolució de conflictes, contribueix a la salut mental i ajuda al aprenentatge (Bisquerra, 2011). Per tant, en un currículum basat en les competències bàsiques, queda més que justificat la responsabilitat educativa que recau en l'escola.

Per parlar d'educació emocional a l'escola no n'hi ha prou amb fer xerrades, aprofitar un moment de conflicte a l'aula o al pati per parlar-ne, caldrà una planificació anual (oberta a canvis, evidentment), uns objectius, una metodologia i activitats. Cal incloure-la al Projecte Educatiu del Centre (PEC) i en el Pla d'Acció Tutorial (PAT) perquè quedi constància com una activitat educativa sistemàtica.

L'educació emocional s'ha de practicar mitjançant metodologies vivencials i participatives que previnguin d'experiències personals dels nens i les nenes, del seu entorn, de les seves necessitats. Hem de deixar expressar sense prohibicions, animar-los a que les expressen, hem de deixar que el llenguatge emocional es manifesti a través del cos i de la paraula, preparar espais perquè els i les alumnes estableixin relacions socials sanes, facilitar la participació i la col·laboració de les famílies a l'escola.

De cara a la posada en pràctica de l'educació emocional, es presenta unes activitats molts senzilles que realitzen els nens i nenes de P3 . Aquestes activitats formen part del Pla d'Acció Tutorial (PAT), serà el primer esglaió de l'educació emocional que es desenvolupa fins a sisè de Primària

PLA D'ACCIÓ TUTORIAL

CURS: P3

LES EMOCIONS

NOM DE L'ACTIVITAT: Construïm les cares

DURADA: 30 minuts

RECURSOS: (Material elaborat per la tutora)

- Un dibuix de la cara
- Diferents dibuixos de celles, ulls, boca, nas

OBJECTIUS:

- Reconèixer les emocions a partir de la imatge de la cara
- Ser conscients dels canvis que produeixen les emocions en la cara

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

- En rotllana, expliquem alguna acció quotidiana de l'escola i expliquem com ens sentim (reconeguem l'emoció, per exemple *alegria*), tots fem la cara, i després anem muntant la cara d'*alegria*. Es fan preguntes com ara: *ens agrada estar contents?, quan més estem contents?, com sabem si la companya està contenta?..*
- A la taula i per parelles, van muntant cares i expressen si és *d'alegria, tristes*a. Els fem preguntes; *quan et sents així?, t'agrada estar content/trist/ amb por?*

PLA D'ACCIÓ TUTORIAL	
CURS: P3	TREBALL DE LES EMOCIONS
NOM DE L'ACTIVITAT: Com ens sentim	
DURADA: al llarg de tot el curs	
RECURSOS:	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none"> • Conèixer les emocions a partir de les situacions quotidianes • Saber quines accions fan que es manifesten les emocions 	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT: En les diferents situacions que es presenten a la classe, tenir present les emocions. La mestra ha d'intervenir per preguntar als nens <i>com se senten, si estan contents, tristos, si tenen por etc...</i> A la rotllana, quan s'expressen verbalment, incidir en aquestes preguntes.	

PLA D'ACCIÓ TUTORIAL	
CURS: P3	TREBALL DE LES EMOCIONS: A través del cos
NOM DE L'ACTIVITAT: El mirall	
DURADA: 20 minuts	
RECURSOS: un mirall	
OBJECTIUS: <ul style="list-style-type: none"> • Reconèixer l'emoció a partir de la imatge que es reflexa al mirall. • Interpretar l'emoció que es ve donada. 	
DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT: La mestra es posa davant del mirall i representa una emoció, tothom en parla i esbrinem de quina es tracta i quan ens sentim així. Cada nen/a va sortint al mirall i representa una cara, els altres parlen de la emoció que vol representar, després la mestra diu que tots fem cara d' <i>enfadats, o de tristos, de contents, de por, de ràbia</i> .	

•

Bibliografía

Bisquerra, Rafael i altres autors. "Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. Article publicat al butlletí d'inf@ncia núm55. Març de2012.